Hermann Teske

NAHKAMPF SCHULE

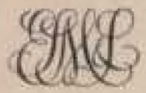
Verlag E. S. Mittler & Sohn, Berlin



Nahkampf-Schule

Von

Hermann Teske
Oberleutnant im 9. (Preuß.) Infanterie-Regiment



Mit 24 Abbildungen

Verlegt bei E. S. Mittler & Sohn
Berlin 1930

Alle Rechte aus dem Gesetze vom 19. Juni 1901
sowie das Übersetzungsrecht sind vorbehalten
Copyright 1930 by E. S. Mittler & Sohn, Berlin

Die photographischen Aufnahmen
wurden im Atelier Gertrud Saupe
Berlin-Schöneberg, angefertigt

Vorwort.

Die Schrift, die den ersten Versuch einer praktischen Nahkampfschule darstellt, ist in enger Anlehnung an deutsche Vorschriften und unter Mitbenutzung ausländischer Fachliteratur entstanden. Sie ist als Lehrbuch in einfachsten Formen gehalten, um genügend Spielraum für die Auswertung von Anregungen zu lassen, die bei der Durcharbeitung entstehen.

Unteroffizieren und Mannschaften meiner alten Kompanie sei an dieser Stelle für treue Mitarbeit gedankt.

Potsdam, Januar 1930.

Teske.

Inhaltsangabe.

Das Wesen des Nahkampfes.

Über den Wert und über die Möglichkeit des Nahkampfes im Rahmen des neuzeitlichen Infanteriegefechtes ist oft gestritten und viel geschrieben worden. Ob die Gegner des Nahkampfes auf dem richtigen Wege sind, die die Unmöglichkeit menschlicher Annäherung im Gefecht durch maschinelle und technische Einwirkungen beweisen, oder ob diejenigen recht haben, die unter heutigen Kampfbedingungen jeden Angriff und jede Verteidigung mit und durch den Kampf Mann gegen Mann beenden und entscheiden wollen — wir wissen es nicht.

Eins aber steht fest: Der Soldat hat mit allen Möglichkeiten des Kampfes zu rechnen. Er muß in allen Kampfformen so ausgebildet sein, daß er im Ernstfall jeder Überraschung gewachsen ist. Er darf weder mit unzulänglicher Ausbildung des Feindes noch mit einer Wahrscheinlichkeit zukünftiger Kampfgestaltung rechnen. Mag der Nahkampf auch die seltenste Kampfform sein, mag es Tausende von Weltkriegskämpfern geben, die niemals einen Nahkampf erlebt haben — der eine seltene Augenblick, in dem der Soldat das Weiße im Auge des Feindes sieht, ist vielleicht entscheidend; und er kann den Kampf nicht bestehen, wenn er nichts gelernt hat.

Die heutigen deutschen Ausbildungsvorschriften für das Gefecht geben dem einzelnen wie der Gesamtheit Mittel zum Kampf mit der Schußwaffe bis zum eigenen oder feindlichen Einbruch. Für das, was dann notgedrungen folgen muß, für den Nahkampf selbst, fehlt zur Zeit das Handwerkszeug.

In der alten Armee wurde als Vorbereitung für diesen Teil des Kampfes das Gewehrfechten betrieben, das um 1840 in die preußische Armee eingeführt worden war, den Krieg überlebt hat und bis vor kurzem laut Vorschrift in fast denselben Formen, in denen es seinerzeit geschaffen war, betrieben werden sollte. Diese Übernahme erfolgte wohl mehr aus Ermangelung eines besseren; denn man war sich nach den Erfahrungen des Krieges im allgemeinen klar darüber, daß diese einzige

Form der Nahkampfausbildung zu einseitig war, da der Nahkampf im Kriege ja mit wesentlich mehr Waffen als nur mit dem Gewehr geführt wurde. Als beliebte Nahkampfmittel verwandte man den geschliffenen Spaten und die Handgranate als Schlaginstrument, den Dolch, das umgekehrte Gewehr und ähnliches. Andererseits war das Gewehrfechten auch so sehr in unnatürliche, feste Formen gepreßt worden, daß es außer dem Freigefecht immer mehr zum Gebiet des Exerzierens gerechnet werden mußte. So beispielsweise durch die Überschätzung der Trittbewegungen, die so übertrieben wurden, daß sie schließlich nur noch auf völlig ebenem Boden ausgeführt werden konnten. Ein weiterer Beweis für die Unzweckmäßigkeit dieser Kampfart ist die Tatsache, daß diejenige Infanterie, die tatsächlich zum Nahkampf kommt, beim Angreifer und naturgemäß noch mehr beim Verteidiger, heute nur noch zum Teil Gewehre mit sich führt (M. G.-Schützen, Nachrichtenleute usw.).

So gilt es denn, auf Grund der Erfahrungen des Krieges eine Kampfart zu suchen, die den Forderungen neuzeitlicher Kampfformen und moderner Waffen gerecht wird.

Dabei muß von dem durch Erfahrungen bewiesenen Grundsatz ausgegangen werden, daß beim Nahkampf in erster Linie die physische Kraft entscheidend ist. Dieser Faktor muß also durch eine ausgeklügelte Technik der Kampfformen vergrößert, bezw. beim Gegner durch entsprechende Gegenmaßnahmen weitmöglichst verringert werden.

Die französische Vorschrift für Leibesübungen ist von der Erkenntnis dieser Notwendigkeit derartig durchdrungen, daß sie mit geradezu sadistischen Mitteln eine sehr zweckmäßige Nahkampf-Einzelausbildung geschaffen hat, die ihren Ursprung wohl in der Ausbildung der sogenannten „nettoyeurs" hat, deren Aufgabe es im Kriege war, hinter den eigenen Stoßtrupps die feindlichen Stellungen zu „säubern".

Zur Erlernung der Technik des Nahkampfes dient das Jiu-Jitsu mit und ohne Waffen. Hier soll der Einzelkämpfer in wenigen Griffen, die nur als Anhalt dienen, lernen, wie er seine natürlichen und künstlichen Waffen auf die geschickteste Weise unter Ausnutzung sämtlicher Schwächen des Gegners gebraucht. Ähnlich wie beim Taylorsystem soll ihm unter dem Gesichtspunkte der Zweckmäßigkeit das Handwerk des Nahkampfes einexerziert werden.

Mit der Erlernung der körperlichen Technik ist es aber nicht getan. Wie bei der gesamten Gefechtsausbildung des Soldaten, erhebt sich auch hier die Frage: Wie stellt man beim Üben des Nahkampfes Feindeinwirkungen mit größtmöglicher Annäherung an die Wirklichkeit dar? Wie kann man den Soldaten zu all dem erziehen, was er notwendiger als die Technik des Waffenhandwerks braucht: Härte gegen Schmerz und Anstrengung, Besonnenheit bei starken Eindrücken, Haltung bei Rückschlägen und schließlich dauerndes Neueinstellen auf den sich unter Einwirkung des Kampfes ewig ändernden Gegner?

Das Jiu-Jitsu mit und ohne Waffen ist zum Freikampf wegen der damit verbundenen Gefahr nur bedingt geeignet, die oben aufgestellten erzieherischen Forderungen einer Nahkampfausbildung zu erfüllen. Man kann zwar nach Erlernung kombinierter Griffe einzelne Kampfaufträge ausführen lassen, doch wird es dabei dann meistens nur auf Augenschulung und Gewandtheit ankommen, also auf körperliche Fähigkeiten.

Will man jedoch die oben erwähnten charakterlich erzieherischen Gebiete üben, so steht einzig und allein das Boxen zur Verfügung. Man kann wohl mit Recht behaupten, daß man durch den Freikampf beim Boxen 50 % tatsächliche Feindeinwirkung darstellen kann. All das, was der Soldat an charakterlichen Fähigkeiten für den Nahkampf im Ernstfalle gebraucht, kann ihm hier anerzogen werden: Mut, der nicht wie beim Turnen das tote Gerät, sondern den lebendigen Gegner zu überwinden hat, welcher dauernd neue Anforderungen an Entschlußfähigkeit, Willenskraft und Selbstbeherrschung stellt; innere Haltung und Festigkeit, wenn ein stärkerer Gegner Schlagserien auf Schlagserien niedersausen läßt; und schließlich Ritterlichkeit, die bei der Erregung während des Kampfes zur Beachtung der Regeln, nach dem Kampf zum bescheidenen Sieger oder zum ehrlichen Verlierer erziehen soll.

Es fehlt noch die Ausbildung und Erziehung der Kampfmannschaft, des Stoßtrupps.

Die Forderung heißt: Reibungsloses, instinktives Zusammenarbeiten aller Teile, wobei jeder einzelne die ihm zugewiesenen Aufgaben sinnvoll im Rahmen des Ganzen zu erfüllen hat.

Die beste Schule hierzu ist ohne Zweifel das Kampfspiel, und zwar je härter, desto besser. Es ist ganz gleichgültig, ob Handball, Fußball, Kampfball oder gar Rugby gespielt wird — das Wesentliche ist, daß jeder einzelne lernt, sich geistig ein- und unterzuordnen.

Steigerungen dieses Übungszweiges werden durch Erschwerungen hinsichtlich Anzug, Gepäck und Gelände erreicht. Man soll sich nicht scheuen, gelegentlich einmal die Hand- oder Fußballmannschaft der Kompanie im Feldanzug auf unebenem Gelände spielen zu lassen. Mehr als sonst muß natürlich hier der Schiedsrichter das Spiel leiten. Und schließlich gebe man den Stürmern der Mannschaft Gewehr, Spaten und Dolch, den Läufern Handgranaten zum Zutragen, der Verteidigung das Maschinengewehr — und der Stoßtrupp ist fertig.

Zusammenfassung.

Die Forderung einer Nahkampfausbildung ist durch den Mangel an Ausbildungsmöglichkeiten für die Kampfphase nach eigenem und feindlichem Einbruch begründet. Sie kann durch Ausbildung des Einzelkämpfers im Jiu-Jitsu mit und ohne Waffen und im Boxen, der Kampfmannschaft im gesteigerten Kampfspiel erfüllt werden. Die Aufgaben des Jius liegen dabei mehr auf körperlich-technischem, die des Boxens mehr auf charakterlich-erzieherischem Gebiete.

Das Ziel ist, im Soldaten das Gefühl technischer Sicherheit und innerer Überlegenheit im Nahkampf zu wecken und zu stärken.

Jiu-Jitsu.

Grundsätzliches.

1\. Das Wesen des Jiu-Jitsu beruht auf Hebelwirkung. Gliedmaßen und Körperteile des Gegners werden durch zweckmäßige Griffe überbogen oder der Beugeseite entgegengesetzt umgebogen bzw. gebrochen.

2\. Ein Gelingen der Griffe im Ernstfall ist bedingt durch geschickte Ausnutzung des Moments der Überraschung. Dies stellt zur Forderung, daß Auge und Hand durch Übung und Erfahrung so geschult sein müssen, daß ein Vergreifen, durch das die Absicht des Griffes vorzeitig verraten werden kann, nicht vorkommen darf.

3\. Die hier angeführten Griffe sollen nur als Anhalt und Grundlage zur weiteren Ausbildung dienen. Sie sind aus der großen Masse der Jiu-Griffe ausgewählt worden, weil sie für die Erreichung eines bestimmten Zweckes (wie Abwehr, Befreiung, Entwaffnung usw.) besonders typisch sind. Ein der Augenblickslage entsprechendes, sinnvolles Abweichen von ihnen im Freikampf oder im Ernstfall ist selbstverständlich.

4\. Der Schüler ist von Anfang an darauf hinzuweisen, daß der Erfolg der Ausbildung von Verständnis und Mitarbeit beider Übenden, des Angreifers wie des Verteidigers, abhängig ist. Der „eine übt am anderen" und macht ihn auf Fehler und Unzweckmäßigkeiten seines Verhaltens aufmerksam.

Bei der schulmäßigen Ausführung der Griffe setzt der Übende beim Gegner, der sich entsprechend verhält, grundsätzlich Nichtkenntnis der Griffe voraus. Ein „dem Griff-Entgegenkommen" ist unerlaubt. Widerstand und Gegenwehr dürfen nur dann angewandt werden, wenn der Lehrer ihren Gebrauch vorher angesagt hat.

5\. Beim Üben ist jeder Griff so lange auszuführen, bis der Gegner durch „Halt"-Ruf oder dreimaliges Abklopfen die richtige und wirksame Ausführung zu erkennen gibt.

Zu frühes „Halt"-Rufen oder Abklopfen erzieht den Gegner dazu, diese Beendigungszeichen nicht ernst zu nehmen und den Griff weiter auszuführen. Die hieraus sich ergebenden Schwierigkeiten und möglichen Verletzungen bedingen deshalb, das Zeichen zum Aufhören erst dann zu geben, wenn der Griff tatsächlich wirksam wird.

6. Der Übungsbetrieb regelt sich wie folgt:

Bei Neudurchnahme eines Griffes macht der Lehrer zuerst den ganzen Griff in schneller Ausführung vor.

Dann erklärt er den in einzelne Tempos zerlegten Griff und führt ihn langsam und tempoweise aus.

Die Abteilung tritt darauf zum Üben in Linie mit drei oder fünf Schritt Zwischenraum an. Jede Rotte bildet ein Paar; das vordere Glied macht kehrt.

Der Lehrer sagt der Übersichtlichkeit halber an, ob das vordere bzw. hintere Glied Angreifer oder Verteidiger ist.

Die Griffe werden zunächst tempoweise geübt. Geht dies, können die Tempos schneller aufeinander folgen und zusammengezogen werden, bis zum Schluß der ganze Griff ausgeführt wird.

Ist der Griff erfaßt, wechseln die Glieder.

7. Zweckmäßig ist es, sich als Lehrer beim Üben eine Kommandosprache mit ständig wiederkehrenden Ausdrücken anzugewöhnen. Die einzelnen Griffe sind ihrer Eigenart und ihrem Endzweck entsprechend mit kurzen, schlagwortartigen Ausdrücken zu bezeichnen (z. B. „Kreuzbrecher", „Armhebel" usw.).

Setzt die Ausführung eines Griffes eine besondere Anfangslage voraus (daß z. B. bei der Abwehr eines Würgegriffes der Angreifer die Hände am Halse des Verteidigers hat), so wird zuerst das Kommando „Ausgangsstellung" gegeben.

Danach erfolgt zunächst unter langsamem, später schneller werdendem Zählen die exerziermäßige, in kleinste Tempos zerlegte Ausführung der Griffe. Ist der Übungszweck erreicht, zieht der Lehrer sinnvoll die einzelnen zusammengehörenden Tempos zusammen.

Zum Schluß läßt er auf das Kommando: „Ganzer Griff" — „Ausführung!" den Griff unter Fortfall der Tempos mehrmals hintereinander in schnellster Ausführung üben.

Diese Art des Übens hat den Vorteil der großen Übersichtlichkeit für den Lehrer; es wird hier die Möglichkeit geboten, in verhältnismäßig kurzer Zeit sowohl zahlenmäßig als auch qualitativ viel erreichen zu können, was bei der oft geringen zur Verfügung stehenden Zeit wichtig ist.

8. Steigerungen der Ausbildung werden durch Zusammenziehen mehrerer Griffe (kombinierte Griffe siehe Seite 35) sowie durch Erschwerung des Anzuges und Gepäcks, durch Verbesserung der Bewaffnung und durch die Wahl unebenen Trichtergeländes erreicht.

9. Der Anzug ist für die ersten Übungen Drillich- oder Trainingsanzug. Später soll im Feldanzug mit Stahlhelm geübt werden. Beim Kampf zweier mit Gewehren bewaffneter Gegner muß eine Gesichtsmaske aufgesetzt werden. Das Tragen von Ringen muß wegen der Gefahr des Hängenbleibens verboten werden.

An Bewaffnung bzw. Gerät werden verwandt: Fechtgewehre, Holzmesser (selbst anzufertigen) oder Seitengewehrscheide, langer und kurzer Spaten und Handgranate oder Gummiknüppel.

Vorteilhaft, aber nicht erforderlich ist für Fallübungen und Freikampf eine Nahkampfmatte.

Als Übungsstelle ist ein weicher Gras- oder Sandboden am geeignetsten. Im Winter kann auf aneinander gelegten Matten im geschlossenen Raume geübt werden.

Die Jiu-Schule.

I. Fallübungen

haben den Zweck, den Körper zum lockeren und unschädlichen Fallen zu erziehen. Da bei der Ausführung der Griffe sowohl vom Angreifer als auch vom Verteidiger oft ein rücksichtsloses Hinwerfen bzw. Sichfallenlassen verlangt wird, muß dies geübt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Auch bei anderen militärischen Dienstzweigen (Reiten, Gefechtsdienst usw.) macht sich der Vorteil der Kenntnis der Fallübungen bemerkbar.

a) **Fallübung vorwärts** (zu üben auf Matte oder weichem Sand- oder Grasboden).

Aus der Schrittbewegung vorwärts fällt der Schüler mit lockerem Körper weich über das vorn stehende Knie auf den gebeugten Unterarm der gleichen Seite. Er rollt, den Schwung des Fallens ausnutzend, über Oberarm und Schulter quer über den gekrümmten Rücken nach der entgegengesetzten Hüfte.

Dabei wird der Kopf eingezogen.

Beim Überrollen winkelt er ein Bein derart an, daß er durch seine Unterstützung unter Zuhilfenahme der freien Hand sich schnell aufrichten kann.

Eine Steigerung der Ausbildung erfolgt durch das Fallen über ein Hindernis. Hierbei springt der Schüler zweckmäßiger mit beiden Beinen ab und fängt den Fall mit beiden Händen und Unterarmen auf, die jedoch weich nachgeben müssen.

Der Schüler ist von Anfang an darauf hinzuweisen, daß das Fallen mit angespannten Muskeln zu langwierigen Verletzungen (vor allem in der Schulter) führen kann.

b) **Fallübung rückwärts.**

Aus einer Schrittbewegung rückwärts setzt sich der Schüler auf das zurückgesetzte, im Knie angewinkelte Bein und läßt sich, den Schwung des schnellen Hinsetzens ausnutzend, nach hintenüber fallen. Er versucht, den Boden über dem Kopf mit beiden Händen so schnell wie möglich so zu erfassen, daß er sich beim weiteren Rückwärtsrollen vom Boden nach hinten abdrücken kann. Der Kopf ist eingezogen.

Sobald Hände und Füße wieder Boden gefunden haben, steht er schnell auf.

II. Kampf zweier unbewaffneter Gegner.

a) **Befreiung aus Umklammerung der Handgelenke.**

A*). Der Angreifer packt e i n Handgelenk oder Unterarm des Verteidigers mit beiden Händen von oben.

1. Der Verteidiger ergreift mit seiner freien Hand die eigene Faust des festgehaltenen Unterarms

*) A. heißt: Ausgangsstellung. Die nachfolgenden Zahlen geben die Reihenfolge der Tempos an.



Abbildung 2.
Befreiung aus Umklammerung von vorn (Tempo 2).



Abbildung 1.
Befreiung aus Umklammerung eines Handgelenkes (Tempo 1).

und tritt mit dem gleichseitigen Bein an den Angreifer dicht heran. (Abbildung 1.)

2. Der festgehaltene eigene Arm wird mit kurzem Ruck aus der Hüfte heraus nach oben und rückwärts gerissen.

Oder:

A. Der Angreifer erfaßt beide Handgelenke von unten.

1. Der Verteidiger fintiert durch Auswärtsdrücken der festgehaltenen Arme.
2. Er reißt mit kurzem Ruck seine Arme zuerst zusammen und dann nach oben und außen.

Bei Befreiungsgriffen aus Handgelenksumklammerungen sieht der Verteidiger zuerst nach der Lage der Daumen des Gegners. Stets muß der festgehaltene Arm über den gegnerischen Daumen herausgebrochen werden.

b) Befreiung aus Umklammerung von vorn und hinten.

Von vorn:

A. Der Angreifer hat Arme und Oberkörper mit beiden Armen von vorn erfaßt.

1. Der Verteidiger holt tief Luft, macht sich breit, atmet aus und läßt sich so nach unten fallen, daß er mit einer Schulter aus der Umklammerung des Gegners herausrutscht.
2. Der freigewordene Arm greift schnell mit der Hand über die Schulter des Gegners nach dessen Gesicht und drückt mit Daumen oder Zeigefinger gegen Nase oder Auge. (Abbildung 2.)

   Der andere Arm umfaßt den Gegner über der Hüfte oder — wenn dies nicht möglich — in der Kniekehle und zieht ihn scharf an sich heran.

Von hinten:

A. Der Angreifer hat Brust, Bauch oder Hals mit beiden Armen von hinten umfaßt.

1. Der Verteidiger sucht einen Finger der oben liegenden Hand des Angreifers. (Abbildung 3.)
2. Er reißt den fest erfaßten Finger nach hinten und außen fort.



Abbildung 3.

Befreiung aus Umklammerung von hinten (Tempo 1).

c) **Abwehr gegen Würgen mit ein oder zwei Händen im Stand und im Liegen.**

Abwehr gegen Würgegriff mit einer Hand im Stand:

A. Der Angreifer würgt mit der rechten (l.) Hand von vorn.

1. Der Verteidiger faßt mit der rechten (l.) Hand über den würgenden Arm des Gegners hinweg mit den Fingern von außen unter die würgende Hand. Der Daumen drückt von oben auf den gegnerischen Handrücken.
2. Die linke (r.) Hand packt den rechten (l.) Ellenbogen des Angreifers fest von unten. (Abbildung 4.)
3. Die würgende Hand wird vom eigenen Hals gerissen und so nach innen gedreht, daß sie gegen den festgehaltenen Ellenbogen des Gegners abgebogen wird. Auf das jetzt nach oben zeigende gegnerische Ellenbogengelenk wird mit der linken (r.) Hand ein kräftiger Druck ausgeübt.
4. Die Hebelwirkung wird jetzt derart angewandt, daß der Verteidiger mit der eigenen rechten (l.) Hand die abgebogene Hand des Gegners von sich wegdrückt, mit der linken (r.) Hand das durchgedrückte Ellenbogengelenk des Gegners an sich heranzieht. (Abbildung 5.)

Abwehr gegen Würgegriff mit beiden Händen im Stand:

A. Der Angreifer packt den Verteidiger mit beiden Händen an Hals oder Brust.

1. Der Verteidiger legt seine fest ineinandergeschlossenen Hände von oben dicht am eigenen Körper auf die Handgelenke des Angreifers.
2. Unter tiefem Vorwärtsbeugen des Rumpfes tritt der Verteidiger mit einem Bein weit zurück und preßt dabei die Handgelenke des Gegners fest an die eigene Brust. (Abbildung 6.)

Der Gegner wird nach der Seite geworfen.



Abbildung 4.
Abwehr gegen Würgegriff mit einer Hand (Tempo 2).



Abbildung 5.
Abwehr gegen Würgegriff mit einer Hand (Tempo 4).

Abwehr gegen Würgegriff mit beiden Händen im Liegen:

A. Der Angreifer kniet rechts (l.) neben dem auf dem Rücken liegenden Verteidiger und würgt ihn.

1. Der Verteidiger schlägt mit dem linken (r.) spitzen Knie den Angreifer mit einem Ruck an die Stelle in seiner rechten (l.) Flanke, an der die Rippen anfangen. (Nierenschlag.)

   Kniet der Angreifer links neben dem Verteidiger, so schlägt das rechte Knie zu.

Oder:

A. Der Angreifer kniet zwischen den Beinen des Verteidigers, der auf dem Rücken liegt. (Man soll immer mit gespreizten Beinen und ausgebreiteten Armen hinfallen!)

1. Der Verteidiger greift mit seinen Beinen, die Knie möglichst einwärts gedreht, um den Leib des Gegners und schließt die Füße hinter dessen Rücken im Kletterschluß.

   Die Knie liegen dort, wo die Rippen anfangen. (Abbildung 7.)

2. Mit kurzem Ruck streckt der Verteidiger seine Beine nach oben, wobei er mit den Knien einen kräftigen Druck in die Nierengegend des Gegners ausübt. (Nierenschere.)

d) **Angriffe.**

Finten vor dem Angriff. (Kann nur langsam geübt werden.)

Bevor man einen Angriff macht, soll man seinen Gegner durch eine Finte blenden. Ist die Entfernung zum Gegner gering, macht man plötzlich mit der offenen Hand eine schnelle Bewegung in sein Gesicht, wobei sich die ausgestreckten Finger in seine Augen bohren, der Handteller auf Kinn und Nase und der Daumen unter dem Kinn liegt.

Ist der Gegner weiter entfernt, leitet man seinen Angriff dadurch ein, daß man ihm — tatsächlich oder scheinbar — mit aller Kraft etwas ins Gesicht wirft.



Abbildung 6.
Abwehr gegen Würgegriff mit beiden Händen (Tempo 2).



Abbildung 7.
Abwehr gegen Würgegriff mit beiden Händen (Nierenschere) (Tempo 1).

Angriffe mit der geballten Faust. (Kann nicht geübt werden.)

Schlag mit gekrümmtem Arme und fest geballter Faust von der Seite oder von unten auf das Kinn des Gegners. Der Schlag wird durch den ganzen Körper unterstützt. (Seitwärts- und Aufwärtshaken.)

oder Schlag mit langem Arm und fest geballter Faust gegen die Schädelwand hinter dem gegnerischen Ohr drei Fingerbreiten über dem Hals mit der äußeren Faustkante, Daumen nach unten. (Schwinger.)

oder Stoß mit dem geraden Arm und geballter Faust zwischen Bauch und Brust (Rippenansatz) oder ins Gesicht. (Gerader Rechter und Linker.)

Angriffe durch Erdrosseln. (Kann vorsichtig geübt werden.)

Von vorn:

Man ergreift mit leicht gebeugten Armen mit beiden Händen den Hals des Gegners, drückt mit den Fingern kräftig auf sein Genick, legt von beiden Seiten die Daumen an seinen Adamsapfel und drückt sie so tief hinein, daß sie sich einander nähern.

Dabei stellt man das eigene linke (r.) Bein hinter das des Gegners und beugt ihn, die Erdrosselung fortsetzend, über die eigene linke (r.) Hüfte nach rückwärts.

Von hinten:

Zeigt der Gegner den Rücken, springt man ihn von hinten an, umfaßt schnell seinen Hals mit dem linken (r.) Arm, wobei die Kante des Handgelenks gegen seinen Adamsapfel drückt, ergreift die eigene linke (r.) Faust mit der rechten (l.) Hand, drückt jetzt den Hals des Gegners mit dem Unterarm fest gegen die eigene Schulter und tritt unter tiefer Rumpfbeuge vorwärts einen großen Schritt rechts oder links zurück. Dabei beugt man sich von der Höhe seines Körpers nieder, bis der Gegner erdrosselt oder seine Wirbelsäule gebrochen ist. (Abbildung 8.)

Leistet dieser beim Niederlassen Widerstand, unterstützt man den Angriff durch einen kräftigen Fußtritt in seine Kniekehle.



Abbildung 8
Angriff von hinten.



Abbildung 9.
„Aus-dem-Gleichgewicht-Bringen" (Tempo 3).

Angriffe mit Fuß oder Knie.

Steht der Gegner dicht vor dem Angreifer, tritt ihn dieser mit breit gestelltem Fuß gegen das Schienbein oder stößt mit spitzen Knien in Bauch oder Geschlechtsteil.

Ist der Gegner weiter entfernt, stößt der Angreifer mit der ausgestreckten Fußspitze nach Bauch, Geschlechtsteil oder Schienbein.

Kreuzbrecher und Armhebel

sind die wichtigsten Griffe des Jiu ohne Waffen, weil sie jeden Abwehr-, Entwaffnungs- oder Befreiungsgriff beenden können. Gegen ihre richtige Anwendung gibt es fast keine Gegenwehr.

Ihm voraus geht das sogenannte „Aus-dem-Gleichgewicht-Bringen".

1. Die rechte (l.) Hand ergreift den linken (r.) Arm des Gegners oberhalb seines Ellenbogens. Die linke (r.) Hand packt Kleidung oder Schulterriemen an seiner rechten (l.) Schulter.
2. Das linke (r.) Bein wird fest dicht hinter das des Gegners gesetzt, Wade an Wade. Das Körpergewicht ruht auf diesem Bein.
3. Die rechte (l.) Hand zieht den Gegner an sich, die linke (r.) stößt ihn kräftig nach rechts (l.) unten, so daß er hinfällt. (Abbildung 9.)

Fällt er auf den Rücken, so springt der Angreifer hinterher und erdrosselt ihn.

Fällt er auf den Bauch, wird der Kreuzbrecher angewandt:

4. Man springt dem Gegner rittlings mit dem Schwergewicht ins Kreuz, ein Bein nach vorn gespreizt, ein Bein nach hinten gekrümmt.
5. Der Oberkörper beugt sich auf seinen Kopf und fährt mit dem linken (r.) Arm unter seinen Hals, so daß der Handgelenkknöchel an seinem Adamsapfel liegt.
6. Die rechte (l.) Hand ergreift an der anderen Seite des Kopfes die eigene geballte linke (r.) Faust.
7. Der eigene Oberkörper richtet sich plötzlich und schnellkräftig aus dem Kreuz heraus auf. Dabei pressen die beiden Arme den Kopf des Gegners fest an die eigene Brust. (Abbildung 10.)



Abbildung 10.
Der „Kreuzbrecher" (Tempo 7).



Abbildung 11.
Der „Armhebel" (Tempo 7).

Diese Bewegung wird bis zur Erdrosselung oder bis zum Bruch seiner Wirbelsäule ausgeführt.

Fällt der Gegner auf die rechte (l.) Seite, Rücken dem Angreifer zugewandt, wird der Armhebel angewandt:

4. Der oben liegende linke (r.) Arm des Gegners wird zwischen beide Oberschenkel genommen, wobei der Angreifer sich mit dem linken (r.) Knie in der Achselhöhle und mit dem rechten (l.) Knie auf den Hals des Gegners hinkniet.
5. Die rechte (l.) Hand ergreift sein Gesicht und dreht den Kopf mit einem Ruck nach hinten.
6. Die linke (r.) Hand, Daumen rechts, 4 Finger links, führt den linken Arm des Gegners nach links hinten, Handrücken zur Erde gewandt.
7. Die Knie werden zusammengepreßt. Dann wird auf den gegnerischen linken Arm ein Druck nach unten bis zum Bruch ausgeübt. (Abbildung 11.)

e) **Transportgriff.**

1. Die rechte (l.) Hand ergreift plötzlich den rechten Arm des Gegners am Handgelenk und reißt ihn an sich.
2. Mit einer halben Drehung rechts (l.) tritt man mit dem linken (r.) Bein vor den Gegner, schlägt mit dem leicht gekrümmten linken (r.) Arm (Ellenbogen) von vorn vor die Kinnspitze des Gegners, dessen Oberkörper hierdurch zurückgebeugt werden soll.
3. Der eigene linke (r.) Arm wird darauf schnell so gebeugt, daß der gegnerische vorhin erfaßte Arm, Handrücken nach unten, jetzt auf dem eigenen linken (r.) Unterarm liegt, dessen Hand als Halt die eigene Kleidung an der Brust ergreift.
4. Der gegnerische (r.) Arm wird so weit wie möglich nach vorn gezogen und kräftig nach unten gedrückt. (Abbildung 12.)



Abbildung 13.
Abwehr gegen Bajonettstich (Tempo 3)



Abbildung 12.
Transportgriff (Tempo 4)

III. Kampf eines bewaffneten und eines unbewaffneten Gegners.

a) **Angriffe mit der Waffe.** (Gewehr, Spaten, Handgranate, Dolch, Pistole.)

Das Gewehr soll die wichtigste Nahkampfwaffe sein, weil es zu gleicher Zeit als Hieb-, Stich- und Schußwaffe verwendet werden kann.

Als Schußwaffe wird das Gewehr besonders gut vom Verteidiger als Einleitung zum Nahkampf, d. h. vor dem eigentlichen Einbruch gebraucht.

Angriffe mit dem Gewehr sind zu üben, und zwar:

Bajonettstich aus dem Stand und mit Anlauf, wobei das Gewehr mit einer oder besser mit zwei Händen fest erfaßt werden muß. Der Stoß soll sich zweckmäßigerweise gegen die unteren Körperpartien (Bauch) des Gegners richten, weil dort ein Widerstand an Knochen fortfällt. (Zielstoßübungen aus dem Anlauf auf Strohpuppen);

Kolbenschlag, wobei auf die Schnelligkeit des Zuschlagens geachtet werden muß, weil einmal beim Ausholen der ganze Körper ungedeckt ist, andererseits die Gefahr des Unterlaufens durch den Gegner naheliegt.

Der Angriff mit dem Gewehr als Stich- und Schußwaffe kann dadurch besonders wirksam gemacht werden, daß das geladene Gewehr kurz vor oder bei der Berührung mit dem Körper des Gegners abgedrückt wird.

Bei Nicht-Gewehrträgern oder nach Verlust des Gewehres ist der beidseitig geschliffene langstielige Spaten eine wirksame Nahkampfwaffe. Er ist leichter handlich als das Gewehr und hat, als Hiebwaffe verwendet, größere Durchschlagskraft als das umgedrehte Gewehr.

Abgesehen vom Wert der Stielhandgranate mit Sprengwirkung auf Wurfweite verwendet, kann sie (ähnlich dem Gummiknüppel) als kurzes Schlaginstrument auf sehr nahe Entfernungen gebraucht werden.

Das kurze Seitengewehr oder, wegen seiner größeren Handlichkeit der Dolch, ist durch seine kurzen, überraschenden Stöße von unten und oben eine der wirksamsten Nahkampfwaffen. Er soll so getragen werden, daß er jederzeit, also auch während des Kampfes, leicht ergriffen werden kann (Stiefelschaft).

Auf den Wert der Pistole als Nahkampfschußwaffe und — nur in höchster Gefahr, wenn alle Patronen verschossen — als Wurfgeschoß wird der Selbstverständlichkeit halber nur hingewiesen.

b) **Entwaffnungs- und Abwehrgriffe.**

Abwehr gegen Bajonettstich und Entwaffnung. (Verteidiger Handschuhe anziehen.)

A. Der Angreifer stößt mit dem Gewehr (Fechtgewehr) nach dem Leib des Verteidigers.

1. Der Verteidiger schlägt mit der linken Hand das Gewehr des Angreifers nach rechts (von sich aus gesehen).
2. Darauf ergreift die rechte Hand das Gewehr des Gegners ungefähr in der Mitte an dessen linker Hand von unten. Gleichzeitig faßt die linke Hand unter dem Gewehr hindurch auf den rechten Oberarm des Angreifers.
3. Anwendung des Hebels durch Hochstoßen der Gewehrmündung durch den rechten Arm und Druck auf den gegnerischen rechten Oberarm mit der eigenen linken Hand. (Der Kolben des Gewehrs liegt dabei im eigenen linken gewinkelten Ellenbogengelenk.) (Abbildung 13.)

   Die Links-Drehung des Gewehrs wird solange durchgeführt, bis der Angreifer die Waffe losläßt.

Abwehr gegen Schlag mit langem Gegenstand (mit beiden Händen angefaßtes umgedrehtes Gewehr, langer Spaten usw.) **und Entwaffnung.** (Verteidiger Stahlhelm auf.)

A. Der Angreifer holt links (r.) zum Schlage aus und hat dabei das rechte (l.) Bein vorgestellt.

1. Der Verteidiger springt an den Gegner heran und schiebt sich mit seiner rechten (l.) Hüfte hinter die rechte (l.) Hüfte des Angreifers.

Gleichzeitig faßt er mit dem dem Gegner zugewandten rechten (l.) Arm vor dessen Kopf vorbei hinter den zum Schlag erhobenen linken (r.) Arm des Angreifers. (Abbildung 14.)

2. Der Angreifer wird darauf mit dem rechten (l.) Arm über die eigene Hüfte nach hinten geworfen.

Abwehr gegen Schlag mit kurzem Gegenstand (mit einer Hand angefaßter Gummiknüppel, Stielhandgranate, Knüppel usw.) **und Entwaffnung.** (Verteidiger Stahlhelm auf.)

A. Der Angreifer holt rechts (l.) zum Schlage aus.

1. Der Verteidiger springt unter den erhobenen Arm des Gegners dicht an diesen heran und ergreift dessen rechten (l.) Unterarm nahe des Handgelenks mit beiden Händen von unten.
2. Der ergriffene Arm wird unter einer Rechtswendung des Körpers so gedreht, daß der Handrücken nach unten zeigt. Dabei wird er so weit wie möglich unter die eigene linke (r.) Achselhöhle gezogen. Die linke (r.) Gesäßhälfte ist dicht an die rechte (l.) Seite des Angreifers geschmiegt.
3. Der Verteidiger biegt seinen Körper nach links (r.) und wendet den Hebel an, indem er den unter der Achselhöhle festgehaltenen gegnerischen Arm plötzlich mit beiden Händen hochhebt. (Abbildung 15.)
4. Der Gegner wird nach links (r.) zu Boden geworfen.

Abwehr gegen Dolchstich von oben und unten und Entwaffnung.

Von oben:

A. Der Angreifer stößt mit dem mit der rechten (l.) Hand erfaßten Dolch (Holzmesser, Seitengewehrscheide, später blankes Seitengewehr) von oben mit angewinkeltem Arm nach dem Gegner.

1. Der Verteidiger schlägt mit seiner linken (r.) Handkante gegen das rechte (l.) Handgelenk des schlagenden gegnerischen Armes und faßt zu. (Daumen nach außen.) Dabei tritt er unter den schlagenden Arm dicht an den Gegner heran.



Abbildung 15.
Abwehr gegen Schlag mit Handgranate (Gummiknüppel) (Tempo 3).



Abbildung 14.
Abwehr gegen Spatenschlag (Tempo 1).

2. Er greift mit seiner rechten (l.) Hand hinter dem Schlagarm des Angreifers vorbei und erfaßt sein eigenes linkes (r.) Handgelenk von vorn.
   Dabei schiebt er seine rechte (l.) Hüfte hinter die des Gegners. (Abbildung 16.)
3. Er wendet den Hebel an, indem er den fest erfaßten Schlagarm des Angreifers mit einem Ruck nach rückwärts unten abbiegt.

Von unten:

A. Der Angreifer stößt mit dem Dolch in der rechten (l.) Hand von unten gegen den Leib des Verteidigers.
1. Dieser schlägt mit der Außenkante seiner linken (r.) Hand von oben auf das Gelenk der bewaffneten gegnerischen Hand und ergreift sie von oben, Daumen nach außen. Dabei zieht er den Leib ein.
2. Mit der rechten (l.) Hand erfaßt er die bewaffnete Hand des Gegners von unten (4 Finger von außen, Daumen von innen), wobei der Daumen möglichst auf dem Handrücken des Gegners liegen soll. (Abbildung 17.)
3. Anwendung des Hebels durch Abbiegen der gegnerischen bewaffneten Hand gegen ihren Unterarm. Dabei ziehen beide Hände den rechten (l.) Arm des Angreifers nach rückwärts unten fort, so daß er vornüber fällt.

IV. Kampf zweier bewaffneter Gegner.

a) Der Vorteil der Schußwaffe.

Beim Kampf zweier bewaffneter Gegner ist grundsätzlich derjenige im Vorteil, der eine geladene Schußwaffe ins Gefecht führt. Rechtzeitig angewandt entscheidet sie den an sich stets für beide Seiten aussichtsreichen Nahkampf von vornherein zu seinen Gunsten.

Schnelles Deckung-Suchen gegen den aus vorbereiteter Stellung auf nahe Entfernung feuernden Gegner ist zu üben. Gleichfalls muß der Soldat daran gewöhnt werden, dem schießenden Gegner durch Herankriechen oder Täuschen zu Leibe zu gehen.



Abbildung 17.
Abwehr gegen Dolchstich von unten (Tempo 2).



Abbildung 16.
Abwehr gegen Dolchstich von oben (Tempo 2).

b) **Gewehr gegen Gewehr.**

Kommt es zum Nahkampf, muß der Soldat zunächst dem gleichfalls mit dem Gewehr bewaffneten Gegner erfolgreich entgegentreten können. Er muß wissen, wie er ihn mit seinem Gewehr angreifen kann. (Siehe III a.)

Eine Abwehr dieser Angriffe mit der eigenen Waffe wird durch Wegschlagen des feindlichen Gewehres ausgeführt.

Richtet sich der gegnerische Stoß gegen die unteren Körperpartien, so wird bei rechts hochgewinkeltem Kolben mit schräg nach links unten zeigender Mündung eine schlagartige Seitwärtsbewegung nach rechts ausgeführt, durch die das gegnerische Gewehr weggeschlagen werden soll. (Abbildung 18.)

Richtet sich der Stoß gegen Kopf oder Brust, ist bei tief nach rechts gehaltenem Kolben mit der zunächst links hochgestellten Gewehrmündung ein Schlag nach rechts seitwärts auszuführen, durch den das gegnerische Gewehr nach außen weggedrückt werden soll.

Die Deckungen sind kräftig und unter Mithilfe des ganzen Körpers anzuwenden. Die Arbeit der Beine, die leicht und behende sein soll, ähnlich den Trittbewegungen beim Boxen, unterstützt die Arbeit des Körpers durch gewandtes Ausweichen usw.

Von Finten ist ausgiebiger Gebrauch zu machen.

Die Griffe sollen so geübt werden, daß der Verteidiger zunächst eine Blöße zeigt und der Angreifer in diese Blöße hineinstößt. Nach erfolgter Abwehr des Angriffes müssen beide Gewehre wieder in der Angriffsstellung, d. h. mit den Mündungen zum Gegner stehen.

Ist dies soweit erlernt, daß die Abwehrgriffe zur Gewohnheit geworden, instinktiv und ohne Zögern ausgeführt werden, soll der abwehrende Verteidiger kurz nach seiner Deckung in die sich jetzt naturgemäß bietende Blöße des Angreifers nachstoßen. Dies ist dann solange zu üben, bis der Angreifer imstande ist, diesen unerwarteten Stoß abzuwehren.

Ein weiterer Ausbau der Angriffe und Deckungen ist nicht ratsam, weil dadurch die Übungen mit Gewehr leicht zum Selbstzweck werden.



Abbildung 18.
Abwehr mit dem Gewehr gegen Bajonettstoß nach unten.

c) **Gewehr gegen die übrigen Nahkampfwaffen.**

Das Gewehr mit aufgepflanztem Seitengewehr wird auf Grund seiner größeren Reichweite stets den übrigen Nahkampfwaffen gegenüber wesentlich im Vorteil sein. Hierbei, sowie beim Kampf der anderen Nahkampfwaffen untereinander spielt der Zufall, die persönliche Geistesgegenwart und die Gewandtheit eine so ausschlaggebende Rolle, daß sich ein besonderes Üben dieser Kampfformen erübrigt.

V. Kombinierte Griffe und Kampfaufträge.

Nachdem der Nahkampf-Schüler sich an Hand der vorstehenden Griffe das Handwerkszeug im einzelnen angeeignet hat, soll er seine Verwendung im Kampf er-

lernen. Er muß imstande sein, unvorhergesehenen Angriffen bis zum Abtransport oder bis zur völligen Unschädlichkeit des Gegners erfolgreich begegnen zu können. Er muß ferner auch seinerseits Angriffe so durchzuführen verstehen, daß eine Gegenwehr aussichtslos, zum mindesten erschwert wird.

Dazu gehört völlige Beherrschung der Technik. Daneben jedoch auch genügende Geistesgegenwart, den erforderlichen Griff sofort anzuwenden, und genügend Erfindungsgabe, um im Bedarfsfall einen Griff sinngemäß abzuändern. Deshalb sei auch jetzt noch einmal ausdrücklichst darauf hingewiesen, daß die hier beschriebenen Griffe als Typen nur ein Anhalt sein sollen, von deren genauer Ausführung der Lage entsprechend jederzeit — selbstverständlich sinngemäß — abgewichen werden kann. Diese Freiheit soll jedoch aus erzieherischen Gründen nur denjenigen Schülern gestattet werden, die die Grundgriffe tatsächlich beherrschen.

Zur Erlernung der schnellen Aufeinanderfolge der Griffe stellt der Lehrer beliebige sinnentsprechende Kombinationen zusammen. Als Grundsatz gilt hier, daß jeder Befreiungs-, Abwehr- und Entwaffnungsgriff entweder durch den Transportgriff oder durch einen Abschlußgriff, mit dem der Gegner endgültig außer Gefecht gesetzt wird, beendet werden soll.

Einige Beispiele folgen:

Befreiung aus Umklammerung der Handgelenke — Transportgriff.

Befreiung aus Umklammerung von vorn — Würgegriff oder Armhebel.

Befreiung aus Umklammerung von hinten — Transportgriff.

Abwehr gegen Würgen mit beiden Händen — Kreuzbrecher oder Armhebel.

Abwehr gegen Spatenschlag — Kreuzbrecher.

Abwehr gegen Handgranatenschlag — Armhebel usw.

Ist der Schüler imstande, vorstehende sog. kombinierte Griffe auszuführen, werden ihm Kampfaufträge erteilt.

Beispiele:

Ein mit Fechtgewehr bewaffneter Gegner greift beliebig an (Kolbenschlag, Bajonettstich).

Auftrag: Abwehr, Entwaffnung und Abtransport.

Ein mit Dolch und Spaten bewaffneter Gegner greift beliebig an.

Auftrag: Abwehr und unschädlich machen.

Ein mit Gewehr bewaffneter Gegner steht ahnungslos Posten.

Auftrag: Lautloser Überfall und Abtransport.

Ein etwa 5 m entfernt in einer Deckung liegender Gegner legt an und will schießen.

Auftrag: Unschädlich machen ohne Schußwaffe

usw.

Kampfaufträge dieser und ähnlicher Art erfordern gute und aufmerksame Schiedsrichter. Sie können in beliebiger Anzahl durch den Lehrer gestellt werden und bieten nach vollendeter Ausbildung dem Schüler eine willkommene und freudig aufgenommene Gelegenheit, das Gelernte in die Praxis umsetzen zu können.

Als Abschluß der Ausbildung ist das *Nahgefecht* zu üben. Zwei mit den zuständigen Nahkampfwaffen ausgerüstete Gruppen sind in kurze Lagen zu versetzen und mit klaren Kampfaufträgen zu versehen (Angriff eines Stoßtrupps; Abriegelung eines Hohlweges; Verteidigung eines Grabenstückes usw.). Unter Einsatz von Schußwaffen, auch von Maschinengewehren, sind diese Aufträge zu erfüllen.

Für die sich im Laufe des Gefechts entwickelnden Einzelkämpfe sind vorher genügend Schiedsrichter einzuteilen, die ihre Aufgaben in gleicher Weise wie bei Einzelnabkämpfen zu erfüllen haben.

Ausbildungszweck ist, Führung durch kurze Befehle und Zeichen, sowie Zusammenwirken untereinander zu üben. Die Einzelausbildung tritt hierbei in den Hintergrund.

Boxen.

Grundsätzliches.

1. Die zur Nahkampfausbildung gehörende militärische Boxschule begnügt sich im wesentlichen mit der Erlernung der wichtigsten Angriffe und der notwendigsten Deckungen. Grundsatz ist, Weniges gut zu erlernen und die Überfeinerung des Boxens der Zivilsportvereine und der Berufsboxer zu vermeiden.

2. Das Verhältnis zwischen Boxen und Jiu ergibt sich aus der Aufgabenstellung, nach der dem Jiu die technische Ausbildung, dem Boxen die charakterliche Erziehung des Nahkämpfers zufällt.

3. Ähnlich wie beim Jiu ist der Lehrer wiederum nur der Leiter der Ausbildung. Der eigentliche Lehrer ist der jeweilige Gegner, der beste Erzieher der Kampf.

4. Der Übungsbetrieb regelt sich in seiner Einteilung wie folgt:

Die Boxgymnastik als Vorschule wird einzeln in beliebiger Aufstellung ausgeführt (am besten zwei geöffnete Glieder, hinteres Glied tritt auf Lücke). Sie besteht aus Vorübungen für die einzelnen Stöße und Haken sowie aus Sprungübungen mit und ohne Seil.

Sie leitet jeden Boxunterricht ein.

Ergänzt wird sie durch Geländeläufe zur Erziehung zu Ausdauer von Herz und Lunge.

Es folgt die Erlernung der Boxerstellung, der Trittbewegungen und der Stöße und Haken aus der Boxerstellung mit Unterstützung der Beinarbeit.

Hierauf werden, immer noch einzeln, Doppelschläge mit Trittbewegungseinlagen nach Kommando geübt. Als Abschluß der Einzelschule ohne Gegner können dann bei fortgeschrittenen Schülern bereits Angriffe in Form von Schlagserien eingeübt werden.

Die Deckungen werden von Anfang an mit Gegner ausgeführt. Der eine greift an, der andere deckt. Zu-

nächst werden nur Stöße ausgeführt, die vorher vom Angreifer angesagt werden. Später soll die Ansage fortfallen. Beim Erlernen der Deckungen ist auf die schulmäßige und genaue Ausführung Wert zu legen. Abweichungen und Ineinander-Übergehen der einzelnen Deckungen lehrt der Boxkampf selbst früh genug.

Haben die Schüler sich die Kenntnis aller Deckungen angeeignet, wird zum Schattenkampf und zum Distanzkampf mit Gegner übergegangen.

Hieraus entwickelt sich schließlich naturnotwendig der Boxkampf selbst.

5. Der *Anzug* beim Boxen regelt sich nach der Temperatur. Grundsätzlich soll jedoch der Oberkörper entblößt sein, wenn mit Gegner geboxt wird. Die Beine sind bei kaltem Wetter durch Trainingshosen warmzuhalten, weil bei der großen Beanspruchung der Sprungmuskulatur leicht Beschädigungen entstehen können.

6. Das *Gerät* setzt sich wie folgt zusammen:

Boxhandschuhe (nicht unter 14 Unzen). Unter den Boxhandschuhen sind aus Sauberkeitsgründen Fingerhandschuhe zu tragen;

Sprungseile;

Sandsack (kann der Billigkeit halber selbst angefertigt werden);

Punktbälle.

7. Als *Übungsstelle* ist, wenn irgend angängig, fester Sand- und Grasboden zu wählen. *Das Üben an der freien Luft ist stets dem in geschlossenen Räumen vorzuziehen.*

Freikampf auf hartem Boden ist wegen der Verletzungsgefahr beim Hinfallen zu verbieten.

8. Vor Beginn des Kampfes Mann gegen Mann ist auf die beim Boxen *verbotenen Schläge* hinzuweisen.

Untersagt sind Schläge mit der offenen Hand und mit der Handkante, Stöße mit Kopf und Ellenbogen und Angriffe auf den Rücken sowie auf den Leib unterhalb der Gürtellinie. (Näheres siehe: Kampfregeln des Deutschen Reichsverbandes für Amateurboxen.)

Bei Anwendung verbotener Schläge — auch beim Übungsbetrieb — muß der Lehrer bzw. Schiedsrichter sofort mit aller Schärfe einschreiten.

9. Besonders *gefährliche Treffstellen*, die jedoch erlaubt sind, sind: obere Herzspitze, Magengrube

(Plexus solaris), Kinnspitze und Schläfen- und Halsschlagader.

10. Der Schüler ist von vornherein auf einige sehr bald auftauchende *Untugenden* hinzuweisen. Diese sind: zu viel Blößen geben; mangelhaft geballte Fäuste (abgespreizter Daumen); Angriff und Abwehr mit beiden Händen gleichzeitig; Angriff, wenn der Gegner schlägt; Wegstrecken der Arme vom Körper bei Armdeckungen; Abdrehen des Rumpfes; Augen schließen; ängstliche Boxerstellung; zu viel ermüdende Beinarbeit.

Die Boxschule.

I. Boxgymnastik.

a) **Ausgangsstellung.** Die Füße stehen in leichter Seitgrätschstellung, die angewinkelten Unterarme liegen an den Hüften, Ellenbogen am Körper.

b) **Vorübung zum geraden Stoß.** Ausgangsstellung. Wechselseitiger Stoß rechts und links gerade nach vorn unter Drehung der Faust, Handrücken nach oben. Der Stoß kommt aus dem ganzen Körper, d. h. er beginnt mit der Streckung des Knies, wird fortgesetzt durch einander sich folgendes Vorbringen der Hüfte und Schulter und schließlich auf den Arm übertragen. Dieser soll nach dem Stoß in der Auslage nicht festgehalten werden, sondern zunächst entspannt nach unten fallen, später in die Ausgangsstellung zurückgenommen werden.

c) **Vorübung zum Seitwärtshaken.** Ausgangsstellung. Die angewinkelten Arme leicht vom Körper abheben. Die Fäuste sind so zu stellen, daß ihre Handkanten im Abstand von etwa einer Handbreite einander zugekehrt sind. Die so eingestellten Arme werden in Form einer liegenden 8 in Brusthöhe vor dem Körper mit lockeren Schultern geschwungen. Der übrige Körper unterstützt die Bewegung.

d) **Vorübung zum Aufwärtshaken.** Ausgangsstellung. Arme bleiben wie in a) beschrieben, nur zeigt jetzt der Handrücken nach unten, Daumen schräg nach oben. Wechselseitiger Stoß mit den so angewinkelt fest eingestellten Armen ohne Schwung zu holen von unten

nach oben. Der Stoß soll bis in etwa Kopfhöhe auslaufen und ist vom ganzen Körper zu unterstützen.

e) **Sprungübungen** ohne und mit Seil ergänzen die Boxgymnastik. Sie sind als Vorübung für die Beinarbeit (Trittbewegungen) zu betreiben. Ihr Zweck ist, die Beine bei möglichst entspannter Muskulatur zu Schnelligkeit, Leichtigkeit und Ausdauer zu erziehen. Sprungübungen sind deshalb grundsätzlich mit gelockerten Knien lediglich aus den Fußgelenken heraus auszuführen.

Ohne Seil. Springen hintereinander 2 bis 5 Minuten. Dabei auf Kommando: Anhocken der Knie an die Brust, Anschlagen der Hacken ans Gesäß, Beine seitwärts, vorwärts und rückwärts spreizen (im Sprung, d. h. in der Luft!), und Streckung des ganzen Körpers mit Armen in Hochhalte, Fußspitzen gestreckt. Eine Steigerung kann durch Tempo und Länge des Übens sowie durch Fallen in die tiefe Kniebeuge mit gegrätschten Beinen und Sprung aus derselben erreicht werden.

Mit Seil. Springen mit und ohne Zwischensprung, sowie mit einem und beiden Beinen. Es ist darauf zu achten, daß die Sprünge über das Seil leicht mit langgestreckten Beinen ausgeführt werden. Anhocken der Beine ist falsch. Zur besseren Führung wird das Seil nur durch Drehung der Handgelenke und nicht der ganzen Arme bewegt.

f) **Geländeläufe** zur Förderung der Ausdauer von Herz und Lunge werden allmählich durch Tempo, Länge und Schwierigkeit des Geländes gesteigert.

Zur Gewöhnung an den späteren Freikampf sollen nach der Uhr mehrmals hintereinander je 2 Minuten mit einminutlicher Schrittpause scharf durchgelaufen werden.

Der Anzug richtet sich nach der Lufttemperatur. Auf die Erkältungsgefahr nach dem Lauf durch unnötiges Herumstehen hat der Leitende zu achten.

II. Boxerstellung, Beinarbeit und Schulstöße.

a) Boxerstellung.

Beide Füße zeigen nach vorn. Das rechte Bein ist einen halben Schritt rechts rückwärts gesetzt. Das Körpergewicht ruht auf beiden Beinen. Die Knie sind locker, aber nicht gebeugt. (Abbildung 19.)



Abbildung 20.
Boxerstellung von der Seite.



Abbildung 19.
Boxerstellung von vorn.

Auf den bei eingezogenem Gesäß nach vorn geschobenen Hüften sitzt der entspannte Oberkörper mit gekrümmtem Rückgrat. Beide Schultern sind gleich weit vorgenommen. Von den Armen, deren Ellenbogen leicht am Körper anliegen, deckt der rechte mit offener Hand Brust und Gesicht von rechts und vorn, während der linke mit geballter Faust zum Angriff bereit ist. (Abbildung 20.)

Der Kopf ist eingezogen. Die Augen sind fest auf den Gegner gerichtet.

Der ganze Körper muß entspannt sein, soll aber dabei die Fähigkeit besitzen, in erforderlichen Augenblicken bei Angriff und Verteidigung schnellkräftig die höchste Spannung zu erreichen. Dies wird durch ständiges leichtes In-Bewegung-Halten sämtlicher Gliedmaßen ermöglicht.

Aus der Boxerstellung muß Angriffsfreude zu erkennen sein. Übertriebene Wertlegung auf Deckung zeigt Angst und ist ein taktischer Fehler.

Auf Abweichungen, bedingt durch verschiedenartigen Körperbau und individuelle Eigenarten, ist vom Lehrer von vornherein weitest gehende Rücksicht zu nehmen.

Hauptsächlich vorkommende Fehler sind: nach rechts abgedrehter Körper, ungleichmäßig verteiltes Körpergewicht, gebeugte Knie; Verkrampftheit und Steifheit der Bewegungen.

b) Beinarbeit.

Um bei den Trittbewegungen ein Kreuzen der Beine zu verhindern, beginnt derjenige Fuß den Schritt, in dessen Richtung sich der Boxer bewegen will. Die Trittbewegungen, die mit den Hüften anfangen, sollen leicht und tänzelnd ausgeführt werden. Die Beine huschen nach einander — niemals gleichzeitig — weich und lautlos dicht über dem Boden hin.

Die Stellung des Oberkörpers soll durch die Trittbewegungen nicht verändert werden.

Geübt wird: Schritt und Sprung rechts und links seitwärts, vorwärts und rückwärts. (Der Sprung ist ein erweiterter Schritt.)

Der Wert guter Beinarbeit liegt in der Unterstützung der Tätigkeit des Oberkörpers bei Angriff und Deckung. Nur durch sie wird erreicht, daß einerseits bei

Stößen und Haken das ganze Körpergewicht hinter dem angreifenden Arm sitzt, andererseits bei Körperdeckungen der Verteidiger schnell genug ausweicht.

c) Schulstöße.

Sind Boxerstellung und Trittbewegungen dem Schüler geläufig, werden Stöße und Haken mit ihrer Zuhilfenahme geübt.

Alle Angriffe sind durch die Wucht des ganzen Körpergewichts zu unterstützen. Ausholen ist jedoch zu vermeiden, weil es die eigene Absicht frühzeitig verrät und Blößen bietet. Die Angriffe sind kurz und trocken aus der jeweiligen Stellung heraus auszuführen.

Die Faust ist bei fest eingestelltem Handgelenk stets so zu halten, daß sie (außer beim Schwinger) mit den unteren Fingerknöcheln auf den Gegner trifft.

Alle Angriffe werden rechts und links eingeübt. Der nicht angreifende Arm übernimmt jeweils mit geöffneter Hand die Deckung.

Gerader Stoß vorwärts.

Aus der Boxerstellung ist (wie unter I b) unter Zuhilfenahme des ganzen Körpers der gerade Stoß links und rechts zunächst nach Tempos, später in ganzer Ausführung nach Kommando, zu üben. Der linke bzw. rechte Fuß geht durch einen kleinen Ausfall mit der Trittbewegung mit. (Abbildung 21.)

Nach dem Stoß, der blitzschnell weitreichend auf das Ziel gestochen werden soll, geht der angreifende Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Seitwärtshaken.

Die unter I c geübte Vorübung wird zergliedert.

Aus der Boxerstellung hebt sich die linke bzw. rechte Schulter mit zum Haken bereit gestelltem Arm schräg nach oben. Der Ellenbogen lüftet sich dabei leicht vom Körper.

Darauf schlägt der angreifende Arm einen Haken schräg nach der Seite, der durch das Körpergewicht in dieser Bewegung unterstützt wird.

Der linke Fuß macht einen kleinen Schritt links-, bzw. rechtsseitwärts und zurück.

Nach dem Schlag wird sofort die Boxerstellung wieder eingenommen.

Fehler sind: zu weit nach oben ausholen; zu weites Anheben des Ellenbogens, zu tief schlagen, Abdrehen des Rumpfes.

Schwinger.

Bein- und Rumpfarbeit sowie der Ansatz ist beim Schwinger genau wie beim Haken. Von diesem unterscheidet er sich lediglich dadurch, daß der angreifende Arm nahezu gestreckt ist und mit nach oben zeigendem kleinen Finger mit der Knöchelkante den Gegner treffen soll.

Da der Anfänger zu übertrieben häufigem Gebrauch des Schwingers neigt, soll er erst möglichst spät gelehrt werden.

Aufwärtshaken (siehe 1 d).

Der gewinkelte Angriffsarm stößt mit fest eingestelltem Handgelenk, Handrücken zum Gegner, von unten nach oben ins Ziel. Der Stoß ist durch Aufrichten des Körpers aus dem Kreuz heraus zu verstärken. Die Beine unterstützen die Bewegung entsprechend. (Abbildung 22.)

III. Deckungen.

Nach Erlernung der wichtigsten Angriffe wird zur Verteidigung durch Arm- und Körperdeckungen übergegangen.

Armdeckungen sind solche, bei denen die gegnerischen Stöße und Haken durch Abfangen mit Händen und Armen abgewehrt werden; Körperdeckungen hingegen werden durch Ausweichen des ganzen Körpers ausgeführt.

Deckungen sind nicht einzeln, sondern durch dauernd wechselndes Gegenüberstellen eines Angreifers und eines Verteidigers zu üben. Zunächst soll jeder Angriff vorher angesagt werden.

Hat der Angreifer das Gefühl, daß gut gedeckt wird, kann er durch schnelleres Tempo, schärferes Zuschlagen und schließlich unregelmäßigeres Angreifen ohne vorherige Ansage die Ausbildung des Verteidigers langsam steigern.

Die Deckungen sind zunächst rein schulmäßig zu üben. Verbindungen zweier Deckungen ergibt späterhin der Kampf.



Abbildung 22. Aufwärtshaken.



Abbildung 21. Gerader Stoß vorwärts.

Deckungen gegen den geraden Stoß.

a) Ausweichen durch einen Sprungschritt, rückwärts oder seitwärts. Der Schritt fängt mit den Beinen (Hüften) an. Ein Zurückbeugen des Oberkörpers ist zu vermeiden.

Der Seitwärtsschritt ist nach derjenigen Seite hin auszuführen, von der der gegnerische Stoß gekommen ist, um nicht in einen Schlag des anderen Armes hinein zu laufen.

b) Kräftiges Wegschlagen des angreifenden Armes nach innen (zum Körper des Angreifers hin).

c) Abducken des Oberkörpers gerade oder seitwärts nach vorn. Dabei darf der Gegner möglichst wenig aus den Augen gelassen werden. Gleichzeitig mit dem Abducken gehen die Arme zur Abwehr gegen einen Aufwärtshaken des Gegners vor das Gesicht.

Das Abducken wird zweckmäßig dazu verwandt, um an den Körper des Gegners heranzukommen und von unten Angriffe gegen seinen Leib anzusetzen.

d) Mit zurückgenommenem Kopf, der durch die freie Hand gedeckt wird, ist dem angreifenden Gegner der durchgedrückte Arm entgegenzuhalten (Stopstoß).

Deckungen gegen Haken (Schwinger).

a) Auffangen des gegnerischen Hakens durch die seitwärts des Kopfes gehaltenen stark angewinkelten Arme. Der Schlag kann durch Mitgehen des Rumpfes abgeschwächt werden (Blocken). (Abbildung 23.)

b) Kreuzweises Verschränken der angewinkelten Arme vor dem Kopf bei niedergebeugtem Oberkörper (Kreuzdeckung).

c) Ducken (siehe oben).

IV. Doppelstöße, Schlagserien und Schattenkampf.

Der nächste Schritt zur Vorbereitung des Freikampfes ist die Erlernung von Doppelstößen und Schlagserien und ihre Anwendung im Schattenkampf.



Abbildung 24.
Nahkampf.



Abbildung 23.
Blocken.

Doppelstöße und Schlagserien bestehen aus zwei oder mehreren blitzschnell hintereinander abgegebenen Stößen und Haken. Oft wird dabei der erste Schlag nur angedeutet auf eine Deckung des Gegners zielen (Finte), um eine schon bestehende Blöße zu vergrößern.

Auf schnelles und rechtzeitiges Decken durch den unbeschäftigten Arm ist besonderer Wert zu legen.

Doppelstöße und Schlagserien sind auf Kommando mit Trittbewegungseinlagen einzeln und ohne Gegner zu üben.

Beispiele:

Doppelstöße:

Linker Gerader oben — rechter Haken oben.
Rechter Gerader unten — linker Haken oben.
Linker Aufwärtshaken — rechter Gerader oben usw.

Schlagserien:

Linker Gerader oben — rechter Aufwärtshaken — linker Haken.
Rechter Aufwärtshaken — linker Gerader oben — rechter Schwinger.
Linker Haken — rechter Haken (beide oben) — linker Aufwärtshaken — rechter Schwinger usw.

Schattenkampf ist möglichst mit Gegner auszuführen. (Distanzkampf.) Er ist die beste Schulung für Augengewöhnung, die sich im schnellen Erkennen der gegnerischen Blößen und in der Entschlußfassung zu richtigen Gegenmaßnahmen ausdrückt.

Der Lehrer hat beim Schattenkampf darauf zu achten, daß der Schüler auch tatsächlich auf die Bewegungen des Gegners eingeht, d. h. daß er sich richtig verteidigt bzw. günstige Angriffsmomente schnell und zweckmäßig ausnützt.

Um den Schattenkampf zugleich als Trainingsmöglichkeit zu verwenden, läßt man die Paare mehrmals 2 Minuten lang hintereinander mit einminutlicher Pause üben. Dazwischen geschobene Seilspringrunden von ebenfalls 2 Minuten Dauer steigern die Ausbildungsmöglichkeit.

Arbeit am Sandsack erhöht die Schlagkraft, am Punktball die Treffsicherheit.

V. Der Boxkampf selbst.

Die ersten Freikämpfe sind grundsätzlich aus erzieherischen Gründen zunächst nur einzeln paarweise mit Schiedsrichtern, die zugleich Lehrer sind, zu üben. Nach einmaligem Schlagwechsel (Contern) zwischen vorher eingeteiltem Angreifer und Verteidiger ist der Kampf abzubrechen und eingehend zu besprechen.

Die Paare sind so zusammenzusetzen, daß beide Partner möglichst gleich stark und schwer sind, um ein frühzeitiges Verprellen des Schwächeren zu vermeiden.

Zeigen die Schüler nach mehrmaligen Versuchen Sicherheit, kann die Dauer des Schlagwechsels verlängert werden. Häufiger Partnerwechsel hat auch hier bald einzutreten.

Ein besonders zu übender Teil des Freigefechtes ist der Vor-Nahkampf. Er erfolgt oft im Anschluß an die Abduckdeckung oder wird in geeigneten Augenblicken durch rasches, hartes Heranspringen an den Gegner mit direkt anschließenden Schlagserien gegen seinen Leib herbeigeführt. Die Schläge werden kurz, hart und wuchtig mit weitest gehender Unterstützung des Körpers geschlagen. Der Schüler soll sich dabei bemühen, in die Innenführung zu kommen. (Abbildung 24.)

---

*

Ernst Siegfried Mittler und Sohn
Buchdruckerei G.m.b.H.
Berlin SW 68, Kochstr. 68 – 71

*